

# नेक बनने का नुस्खा

इस्लामी बहनों  
के लिये

पन्द्रहवीं सदी की अजीम इल्मी व रूहानी शख्सियत  
शैखे तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी  
हज़रते अल्लामा मौलाना अबू बिलाल

**मुहम्मद इल्यास अत्तार कादिरी र-जवी** دوست پرکار عالم

ने इस पुर फ़ितन दौर में नेकियां करने और गुनाहों से बचने के  
तरीकों पर मुश्तमिल शरीअतों तरीक़त का जामेअ मज्मूआ

## 63 म-दनी इन्आमात

**63 Madani In-aamaaT (Hindi)**

ब सूरते सुवालात अता फ़रमाए हैं । इन के  
मुताबिक़ आसानी से अमल करने का तरीक़ा कार  
आख़िर में दिया गया है । मज़ीद मा'लूमात के लिये  
मक-त-बतुल मदीना की किसी भी शाख़ से किताब

जन्नत के त़लब गारों के लिये म-दनी गुलदस्ता त़लब फ़रमा सकते हैं ।

मर्कज़ी मजलिसे शूरा (दा'वते इस्लामी)

مکتبۃ الدین  
दा'वते इस्लामी

## म-दनी वज़ाहतें

म-दनी इन्आमात की वज़ाहतों और रिआयतों से मु-तअल्लिक सुवालात के जवाबात के लिये तन्ज़ीमी तौर पर तीन क़ाइदे मुकर्रर किये गए हैं।

क़ाइदा नम्बर 1 : बा 'ज़ म-दनी इन्आमात चन्द "जुज़्इय्यात" पर मुश्तमिल हैं।

म-सलन : तहज्जुद, इश्राक़, चाश्त, अव्वाबीन वाला म-दनी इन्आम, इस म-दनी इन्आम में 4 जुज़ हैं, लिहाज़ा ऐसे म-दनी इन्आमात पर अक्सर पर अमल होने की सूरत में तन्ज़ीमी तौर पर अमल मान लिया जाएगा।

(अक्सर से मुराद आधे से ज़ियादा म-सलन 100 में से 51 अक्सर कहलाएगा)

क़ाइदा नम्बर 2 : बा 'ज़ म-दनी इन्आमात ऐसे हैं जिन पर किसी दिन अमल न होने की सूरत में तन्ज़ीमी तौर पर दूसरे दिन अमल की तरगीब है।

**म-सलन :** चार सफ़हात फ़ैज़ाने सुन्नत, **313** बार दुरूदे पाक पढ़ने या कन्जुल ईमान शरीफ़ से कम अज़ कम **3** आयात की तिलावत (मअ तरजमा व तफ़सीर) करने से महरूमि रही । इस सूरत में जितने दिन नागा हुवा, बा 'द वाले दिनों में रह जाने वाले दिनों का हिसाब लगा कर उतनी ही मर्तबा अमल करने पर तन्ज़ीमी तौर पर अमल मान लिया जाएगा ।

**काइदा नम्बर 3 :** बा 'ज़ म-दनी इन्आमात ऐसे हैं जिन पर अमल की आदत बनाने में वक़्त लगता है ।

**म-सलन :** कहक़हा, तू तुकार से बचने और निगाहें झुका कर चलने की आदत बनाने वाले इन्आमात, ऐसे म-दनी इन्आमात पर ज़मानए कोशिश के दौरान अमल मान लिया जाएगा । (कोशिश पाए जाने के लिये ज़रूरी है कि कम अज़ कम दिन में 3 दफ़आ अमल करे)

## यौमिय्या 47 म-दनी इन्आमात

## पहला द-रजा 17 म-दनी इन्आमात

(1) क्या आज आप ने कुछ न कुछ जाइज़ कामों से पहले अच्छी अच्छी निश्चयतें कीं ? नीज़ कम अज़ कम दो को इस की तरगीब दिलाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(2) क्या आज आप ने पांचों नमाज़ें अदा फ़रमाई ? (अपने घर में नमाज़ के लिये कोई जगह मख़सूस करना मुस्तहब है इसे मस्जिदे बैत कहते हैं)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(3) क्या आज आप ने नमाज़े पन्जगाना के बा'द नीज़ सोते वक़्त कम अज़ कम एक एक बार आ-यतुल कुर्सी, सू-रतुल इख़्लास और तस्बीहे फ़ातिमा رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهَا पढ़ी ? नीज़ रात में सू-रतुल मुल्क पढ़ या सुन ली ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(4) क्या आज आप ने बातचीत, चलत फिरत, उठाना रखना, खाना पकाना, फ़ोन पर गुफ़्त-गू वग़ैरा तमाम कामकाज मौकूफ़ कर के अज़ान का जवाब दिया ? (अगर पहले से खा पी रही हों और अज़ान शुरू हो जाए तो खाना पीना जारी रख सकती हैं)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	



(5) क्या आज आप ने अपने श-जरे के कुछ न कुछ अवराद और कम अज़ कम 313 बार दुरूद शरीफ़ पढ़ लिये ? नीज़ कन्जुल ईमान शरीफ़ से कम अज़ कम तीन आयात (मअ तरजमा व तफ़सीर) तिलावत करने या सुनने की सआदत हासिल की ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(6) क्या आज आप ने आयन्दा की हर जाइज़ बात के इरादे पर  $\text{إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ}$  (या'नी अगर अल्लाह  $\text{عَزَّوَجَلَّ}$  ने चाहा तो) और मिज़ाज पुर्सी पर शिक्वा करने के बजाए  $\text{الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ}$  (या'नी हर हाल में अल्लाह  $\text{عَزَّوَجَلَّ}$  का शुक्र है) और किसी ने'मत को देख कर  $\text{مَا شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ}$  (या'नी जो अल्लाह  $\text{عَزَّوَجَلَّ}$  की मरज़ी) या  $\text{بَارَكَ اللَّهُ}$  (या'नी अल्लाह  $\text{عَزَّوَجَلَّ}$  ब-र-कत दे) कहा ? (जब भी येह चारों अ-रबी अल्फ़ाज़ कहे जाएं उस वक़्त मा'ना पर नज़र रखिये)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(7) आज आप ने (घर में भी और बाहर भी) हर छोटे बड़े हत्ता कि वालिदा (और एक दिन के बच्चे को भी) तू कह कर मुख़ातब किया या आप कह कर ? नीज़ हर एक से दौराने गुफ़्त-गू “हैं !” कह कर बात की या “जी !” कह कर (आप और जी कहना दुरुस्त जवाब है)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(8) क्या आज आप ने सलाम का जवाब और छींकने वाले के **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** कहने पर फ़ौरन इतनी आवाज़ से जवाबन **يَرْحَمُكَ اللّٰهُ** कहा कि दोनों ने सुन लिया ? (ग़ैर महरम के सलाम और छींक का जवाब इतनी आवाज़ से दें कि सिर्फ़ आप खुद ही सुन सकें)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(9) क्या आज आप ने दौराने गुफ़्त-गू कुछ न कुछ दा'वते इस्लामी की इस्ति'लाहात इस्ति'माल फ़रमाई ? नीज़ तलफ़्फ़ुज़ की दुरुस्ती के लिये कोशिश की ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(10) क्या आज आप ने हत्तल इम्कान सुन्नत के मुताबिक़ बैठ कर मअ़ पर्दे में पर्दा, खाने पीने के दौरान मिट्टी के बरतन इस्ति'माल फ़रमाए ? नीज़ पेट का कुफ़ले मदीना लगाने (या'नी ख़्वाहिश और भूक से कम खाने) की कोशिश फ़रमाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(11) क्या आज आप ने फ़ैज़ाने सुन्नत से कम अज़ कम दो<sup>2</sup> दर्स (मद्रसा, घर वग़ैरा) जहां सहूलत हो दिये या सुने ? (बारी के दिनों में आयाते कुरआनी और तरजमे को पढ़े बिग़ैर और आगे या पीछे से छूए बिग़ैर दर्स देना जाइज़ है) (दो में से घर का एक दर्स ज़रूरी है)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(12) क्या आज आप ने 12 मिनट मक-त-बतुल मदीना की मत्बूआ किसी इस्लाही किताब और फैज़ाने सुन्नत से तरतीब वार कम अज़ कम चार सफ़हात (दर्स के इलावा) पढ़ या सुन लिये ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(13) क्या आज आप ने कम अज़ कम एक बार (बेहतर येह है कि सोने से क़ब्ल) सलातुत्तौबा पढ़ कर दिन भर के बल्कि साबिका होने वाले तमाम गुनाहों से तौबा कर ली ? नीज़ खुदा न ख़्वास्ता गुनाह हो जाने की सूरत में फ़ौरन तौबा कर के आयन्दा वोह गुनाह न करने का अह्द किया ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(14) क्या आज आप ने यक्सूर्ई के साथ कम अज़ कम 12 मिनट फ़िक्रे मदीना (या'नी अपने आ'माल का मुहा-सबा) करते हुए जिन जिन "म-दनी इन्आमात" पर अमल हुवा उन की रिसाले में ख़ाना पुरी फ़रमाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(15) क्या आज आप ने हत्तल इम्कान (प्लास्टिक की नहीं) खजूरी चटाई या न होने की सूरत में ज़मीन पर सोते वक़्त सिरहाने (और सफ़र में भी) सुन्नत के मुताबिक़ आईना, सुरमा, कंघा, सूई धागा, मिस्वाक, तेल की शीशी और कैंची साथ रखी ? नीज़ नौंद से फ़राग़त के बा'द बिस्तर और उतारने के बा'द लिबास तह कर के रखा ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(16) आप ने कहीं अपने घर में مَعَادَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ जानदारों की तसावीर या स्टीक़र्ज़ तो नहीं लगा रखे ? (जिस घर में जानदार की तस्वीर ता'ज़ीम की जगह रखी हो या कुत्ता हो उस घर में रहमत के फ़िरिश्ते दाख़िल नहीं होते अगर आप बा इख़्तियार हैं तो हर लिबास, दीवार, बोतल, बक्स बल्कि घर की हर चीज़ पर से तसावीर का ख़ातिमा कर के सवाब कमाइये । बच्चों को जानदारों की तसावीर वाले बाबासूट भी मत पहनाइये)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(17) क्या आज आप ने कम अज़ कम दो इस्लामी बहनों को इन्फ़िरादी कोशिश के ज़रीए म-दनी इन्आमात, सुन्नतों भरे इज्तिमाअ व दीगर म-दनी कामों की तरगीब दिलाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	



## दूसरा द-रजा 18 म-दनी इन्आमात

(18) क्या आज आप ने फ़ज़्र के साथ साथ जोहर की सुन्नते क़ब्लिया फ़र्ज़ रकअतों से क़ब्ल नीज़ अस्स और इशा की क़ब्लिया सुन्नतें और फ़र्जों के बा'द वाले नवाफ़िल अदा फ़रमाए ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(19) क्या आज आप ने नमाज़े तहज्जुद, इश्राक़ व चाश्त और अव्वाबीन अदा फ़रमाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(20) क्या आज आप ने कम अज़ कम एक बार तहिय्यतुल वुजू अदा फ़रमाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(21) क्या आज आप ने मर्कज़ी मजलिसे शूरा, काबीनात, मुशा-व-रतें व दीगर तमाम मजालिस जिस की भी आप मा तहूत हैं उन की (शरीअत के दाएरे में रह कर) इताअत फ़रमाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(22) आज आप ने घर के अप्रदा के इलावा कहीं (कपड़े, फ़ोन, ज़ेवरात वगैरा) चीज़ें दूसरों से मांग कर तो इस्ति'माल नहीं कीं ? (सिर्फ़ अपनी चीज़ें इस्ति'माल कीजिये और ज़रूरत की चीज़ निशानी लगा कर अपने पास ब हिफ़ाज़त रखिये)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(23) आज आप ने (घर में या बाहर) किसी पर गुस्सा आ जाने की सूरत में चुप साध कर गुस्से का इलाज फ़रमाया या बोल पड़ीं ? नीज़ दर गुज़र से काम लिया या इन्तिक़ाम (या'नी बदला लेने) का मौक़अ ढूँडती रहीं ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(24) किसी ज़िम्मेदार (या अ़ाम इस्लामी बहन) से बुराई सादिर होने की सूरत में तहरीरी तौर पर या बराहे रास्त मिल कर (दोनों सूरतों में नरमी के साथ) समझाने की कोशिश फ़रमाई या مَعَاذَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ बिला इजाज़ते शर-ई किसी और पर इज़हार कर के आप ग़ीबत का गुनाहे कबीरा कर बैठीं ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(25) क्या आज आप ने किसी से ऐसे फ़ुज़ूल सुवालात तो नहीं किये जिन के ज़रीए मुसल्मान उमूमन झूट के गुनाह में मुब्तला हो जाते हैं ? (म-सलन बिला ज़रूरत पूछना आप को हमारा खाना पसन्द आया ? आप को सफ़र में कोई तकलीफ़ तो नहीं हुई ? वगैरा)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(26) आज आप ने कहीं ना महरम रिश्तेदारों, ना महरम पड़ोसियों नीज़ देवर या जेठ से مَعَاذَ اللَّهِ बे तकल्लुफ़ हो कर और हंस हंस कर गुप्त-गू करने का मम्नूअ काम तो नहीं किया ? क्या इन के सामने आने से कतराई और इन से शर-ई पर्दा किया ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(27) क्या आज आप (घर में या बाहर) T.V, V.C.R या Internet वगैरा पर फ़िल्में, डिरामे और गाने बाजे या गुनाहों भरी ख़बरें देखने या सुनने से बचीं ? नीज़ आंखों की हिफ़ाज़त की आदत बनाने के लिये सोने के अवकात के इलावा कम अज़ कम 12 मिनट आंखें बन्द रखीं ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(28) क्या आज आप ने घर में म-दनी माहोल बनाने के लिये 19 म-दनी फूलों के मुताबिक मुम्किन सूरत में अमल किया ? नीज तमाम तन्जीमी मस्फियात से फारिग हो कर मगरिब से पहले घर पहुंच गई ? (म-दनी फूल रिसाले के आखिर में मुला-हजा फरमाइये)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(29) आज आप ने कहीं (घर में और बाहर) किसी पर तोहमत तो नहीं लगाई ? किसी का नाम तो नहीं बिगाड़ा ? किसी से गाली गलोच तो नहीं की ? (किसी को चोर, जादूगर, लम्बी, ठिंगनी वगैरा न कहा करें)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(30) आज आप ने दूसरे की बात इत्मीनान से सुनने के बजाए उस की बात काट कर कहीं अपनी बात तो शुरू नहीं कर दी ? नीज बात समझ जाने के बा वुजूद बे साख़्ता हैं ? जी ? या क्या ? वगैरा बोल कर या अब्रू या चेहरे के इशारे से दूसरों को ख़्वाह म ख़्वाह अपनी बात दोहराने की ज़हमत तो नहीं दी ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(31) आज आप ने घर के म-दनी मुन्नों को बहलाने के लिये झूट तो नहीं बोला ? (म-सलन खाना खा लोगे तो खिलोना दूंगी, सो जाओ देखो बिल्ली आ रही है वगैरा जब कि वाकिअतन ऐसा न हो तो ये झूट है)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(32) क्या आज आप दिन का अक्सर हिस्सा बा वुजू रहीं ? नीज़ बैठने में अक्सर क़िब्ला रू रहने की सुन्नत अदा करने की सआदत पाई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(33) क्या आज आप ने मद्र-सतुल मदीना (बालिगात) में पढ़ने पढ़ाने की तरकीब की ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(34) क्या आज आप ने राह चलते वक़्त और गाड़ी में सफ़र के दौरान आंखों का क़ुफ़्ले मदीना लगाते हुए अक्सर नीची निगाहें रखीं ? इधर उधर देखने और साइन बोर्ड वगैरा पर नज़र डालने से बचने की कोशिश की ? नीज़ किसी से बात करते वक़्त अक्सर अपनी निगाह नीची रखी या मुखातब के चेहरे पर नज़रें गाड़े रहीं ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(35) क्या आज आप ने अपने घर के बरआमदों से (बिला ज़रूरत) बाहर नीज़ किसी और के दरवाज़ों वगैरा से उन के घरों के अन्दर झांकने से बचने की कोशिश की ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	



## तीसरा द-रजा 12 म-दनी इन्आमात

**(36)** कर्जदार होने की सूरत में (बा वुजूदे इस्तिताअत) कर्ज ख़्वाह की इजाज़त के बिगैर आप ने कर्ज की अदाएगी में कहीं ताख़ीर तो नहीं की ? नीज़ किसी से आरियतन (या'नी आरिज़ी तौर पर) ली हुई चीज़ ज़रूरत पूरी होने पर मुक़र्ररा मुद्दत के अन्दर वापस कर दी ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

**(37)** आज आप ने किसी मुसल्मान के उयूब पर मुत्तलअ हो जाने पर उस की पर्दा पोशी फ़रमाई या (बिला मस्लहते शर-ई) उस का ऐब ज़ाहिर कर दिया ? नीज़ किसी की राज़ की बात (बिगैर उस की इजाज़त) दूसरे को बता कर ख़ियानत तो नहीं की ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

**(38)** क्या आज आप को झूट, ग़ीबत, चुगली, हसद, तकब्बुर और वा'दा ख़िलाफ़ी से बचने में काम्याबी हासिल हुई ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

**(39)** क्या आज आप ने नमाज़ और दुआ के दौरान **खुशूओ खुजूअ** (या'नी बदन में अजिजी और दिल में गिड़गिड़ाने की कैफ़ियत) पैदा करने की कोशिश फ़रमाई ? नीज़ दुआ में हाथों की हथेलियां आस्मान की तरफ़ रखीं या नहीं ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

**(40)** आज आप ने अजिजी के ऐसे अल्फ़ाज़ जिन की ताईद दिल न करे बोल कर कहीं **निफ़ाक़** और **रियाकारी** का इरतिकाब तो नहीं किया ? म-सलन इस तरह कहना कि मैं हकीर हूं, बहुत बुरी हूं वगैरा जब कि दिल में खुद को बहुत अच्छी और नेक समझती हों ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

**(41)** क्या आज आप ने **ज़बान का कुफ़ले मदीना** लगाते हुए **फुज़ूल गोई** से बचने की अ़दत डालने के लिये कुछ न कुछ **इशारे** से और कम अज़ कम **12 बार लिख कर** बात की ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(42) क्या आज आप ने (घर में और बाहर भी) मज़ाक़ मस्ख़री, तन्ज़ बाज़ी, दिल आज़ारी और कहक़हा लगाने (या'नी खिलखिला कर हंसने) से बचने में काम्याबी हासिल की ? (बिला इजाज़ते शर-ई किसी मुसल्मान का दिल दुखाना कबीरा गुनाह है)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(43) क्या आज आप ने ज़रूरी गुफ़्त-गू भी कम से कम अल्फ़ाज़ में निमटाने की कोशिश फ़रमाई ? नीज़ फुज़ूल बात मुंह से निकल जाने की सूरत में फ़ौरन नादिम हो कर ज़िक्रो अज़कार किया या कम अज़ कम एक बार दुरूद शरीफ़ पढ़ लिया ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(44) क्या आज आप ने शर-ई इजाज़त की सूरत में घर से बाहर निकलते वक़्त म-दनी बुरक़अ, दस्ताने, जुराबें पहनीं ? (म-दनी बुरक़अ, दस्ताने, जुराबें शर-ई पर्दे का बेहतरीन ज़रीआ हैं । दस्तानों और जुराबों से खाल की रंगत नहीं झलक्नी चाहिये)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(45) आज आप ने ऐसा चुस्त या बारीक लिबास (जिस से जिस्म की हैअत ज़ाहिर हो या रंगत झलके) पहन कर **مَعَادُ اللَّهِ** कहीं बे पर्दगी तो नहीं की ? नीज़ गुनाहों भरा फ़ेशन करने म-सलन मर्दों की तरह बाल कटवाने, अब्रू बनवाने, चालीस दिन से ज़ाइद नाखून बढ़ाने वगैरा से बचने की कोशिश फ़रमाई ? (नेल पॉलिश लगाना वुजू और गुस्ल में रुकावट है और अफ़शां या'नी चमकदार पाउडर से भी बचें)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(46) आप ने (बिला मस्लहते शर-ई) किसी एक या चन्द से दोस्ती गांठ रखी है या सब के साथ **यक्सां तअल्लुकात** रखे हैं ? (मुशा-हदा येही है कि फ़ी ज़माना उमूमन ज़ाती दोस्तियां और ग्रूप बन्दियां तन्जीमी कामों की तरक्की में रुकावट बनती हैं हां इन्दज़ज़रूरत कहीं आने जाने में काबिले ए'तिमाद और नेक इस्लामी बहन का साथ हो तो कोई हरज नहीं)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

(47) क्या आज आप ने तन्हा या केसिट इज्तिमाअ में कम अज़ कम एक सुन्नतों भरा बयान या म-दनी मुज़ा-करे की केसिट बैठ कर तवज्जोह के साथ सुनी ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	मीज़ान
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

## कुप्ले मदीना कारकदर्गी      म-दनी माह व साल.....

क्र.सं.	लिख कर गुप्त-गू	इशारे से गुप्त-गू	निगाहें गाड़े बिगैर गुप्त-गू	कुप्ले मदीना ऐनक का इस्ति 'माल
	कम अज़ कम 12 मर्तबा	कम अज़ कम 12 मर्तबा	कम अज़ कम 12 मर्तबा	कमो बेश 12 मिनट
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



क्र.	लिख कर गुप्त-गू	इशारे से गुप्त-गू	निगाहें गाड़े बिगैर गुप्त-गू	कुफ़ले मदीना ऐनक का इस्ति 'माल
	कम अज़ कम 12 मर्तबा	कम अज़ कम 12 मर्तबा	कम अज़ कम 12 मर्तबा	कमो बेश 12 मिनट
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

## हफ़्तावार 3 म-दनी इन्आमात

**(48)** क्या आप ने इस हफ़्ते सुन्नतों भरे इज्तिमाअ में आगाज़ ही से शरीक हो कर (जितना बैठ सकीं उतनी देर) दो ज़ानू बैठ कर अक्सर निगाहें नीची किये बयान, ज़िक्रो दुआ और सलातो सलाम में शिर्कत फ़रमाई ?

**(49)** क्या आप ने इस हफ़्ते इज्तिमाअ के फ़ौरन बा'द खुद आगे बढ़ कर इन्फ़िरादी कोशिश करते हुए कम अज़ कम एक नई इस्लामी बहन से मुलाक़ात का शरफ़ हासिल कर के उन का नाम, पता और फ़ोन नम्बर हासिल किया ? नीज़ दौराने गुफ़्त-गू उन से और इस के इलावा दीगर इस्लामी बहनों और शोहर व महारिम से बात करते हुए अक्सर मुस्कुराने की सुन्नत अदा की ? सुसर के मुआ-मले में एह़तियात रहे तो अच्छा है ।

**(50)** क्या आप ने इस हफ़्ते पीर शरीफ़ (या रह जाने की सूरत में किसी भी दिन) का रोज़ा रखा ? नीज़ हफ़्ते में कम अज़ कम एक दिन खाने में जव शरीफ़ की रोटी तनावुल फ़रमाई ?

### माहाना 5 म-दनी इन्आमात

**(51)** क्या आप ने इस म-दनी माह की पहली बुध को साबिका म-दनी माह का म-दनी इन्आमात का रिसाला पुर कर के अपनी जैली जिम्मादार को जम्अ करवाया ?

**(52)** क्या इस माह आप की इन्फिरादी कोशिश से कम अज कम एक इस्लामी बहन ने फिक्रे मदीना कर के म-दनी इन्आमात का रिसाला पुर कर के जम्अ करवाया ?

**(53)** क्या इस माह हैज व निफ़ास के अय्याम में जितनी देर नमाज़ में सर्फ़ होती है उतनी देर जि़क्रो दुरूद या दीनी मुता-लआ (बिगैर आयत व तरजमा छूए) करने में मस्रूफ़ रहीं ?

**(54)** क्या आप ने छ<sup>ह</sup> कलिमे, ईमाने मुफ़स्सल, ईमाने मुज्मल, तक्बीरे तशरीक़ और तल्बिया (या'नी लब्बैक) येह सब तरजमे के साथ ज़बानी याद कर लिये हैं नीज़ इस माह की पहली पीर शरीफ़ (या रह जाने की सूरत में किसी और दिन) येह सब पढ़ लिये ?

**(55)** क्या आप ने अज़ान और इस के बा'द की दुआ, कुरआन शरीफ़ की कम अज कम आखिरी दस सूरतें, दुआए कुनूत, अत्तहि़य्यात, दुरूदे इब्राहीम और कोई एक दुआए मासूरा येह सब हुरूफ़ की मख़ारिज से अदाएगी के साथ ज़बानी याद कर लिये हैं ? नीज़ इस माह की पहली पीर शरीफ़ (या रह जाने की सूरत में किसी और दिन) येह सब पढ़ लिये हैं ?

### सालाना 8 म-दनी इन्आमात

(56) क्या आप ने इस साल कम अज़ कम एक मर्तबा सगे मदीना عَفَى عَنْهُ के तमाम रसाइल (जो आप को मा'लूम हैं) पढ़ या सुन लिये हैं ?

(57) क्या आप ने इस साल कम अज़ कम एक मर्तबा सगे मदीना عَفَى عَنْهُ के मुरत्तब कर्दा म-दनी फूलों के तमाम पेम्फ़्लेट (जो आप को मा'लूम हैं) पढ़ या सुन लिये हैं ?

(58) क्या आप ने हुरूफ़ की मख़ारिज से अदाएगी के साथ कम अज़ कम एक बार कुरआने पाक नाज़िरा ख़त्म कर लिया है ? और इसे इस साल दोहरा लिया ?

(59) क्या आप ने आ'ला हज़रत رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ की किताब तम्हीदुल ईमान मअ़ हाशिया ईमान की पहचान नीज़ मक-त-बतुल मदीना की मत्बूआ किताबें कुफ़्रिया कलिमात के बारे में सुवाल जवाब और चन्दे के बारे में सुवाल जवाब पढ़ या सुन ली हैं ?

(60) क्या आप ने बहारे शरीअत या इस्लामी बहनों की नमाज़ से पढ़ या सुन कर अपने वुज़ू, गुस्ल और नमाज़ दुरुस्त कर के किसी मुबल्लिगा या महरम मुबल्लिग़ को सुना दिये हैं ?

(61) क्या आप ने इस साल कम अज़ कम एक बार सय्यिदुना इमाम ग़ज़ाली عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللَّهِ الْوَالِي की आखिरी तस्नीफ़ मिन्हाजुल आबिदीन से तौबा, इख़्लास, तक्वा, ख़ौफ़ो रजा, उज़्ब व रिया, आंख, कान, ज़बान, दिल और पेट की हिफ़ाज़त का बयान पढ़ या सुन लिया ?

(62) क्या आप ने इस साल बारी के दिनों में रह जाने वाले र-मज़ानुल मुबारक के रोज़े बा'द में क़ज़ा कर लिये ? (बारी के दिनों में नमाज़ मुआफ़ है मगर रोज़े क़ज़ा करने होते हैं)

(63) क्या आप ने इस साल कम अज़ कम एक मर्तबा बहारे शरीअत हिस्सा 9 से मुरतद का बयान, हिस्सा 2 से नजासतों का बयान और कपड़े पाक करने का तरीक़ा, हिस्सा 16 से ख़रीदो फ़रोख़्त का बयान, वालिदैन् के हुक्क का बयान, (अगर शादी शुदा हैं तो) हिस्सा 7 से मुहर्रमात का बयान और हुक्कुज़्ज़ौजैन् हिस्सा 8 से बच्चों की परवरिश का बयान, त़लाक़ का बयान, ज़िहार का बयान और त़लाक़े किनाया का बयान पढ़ या सुन लिया ?



## रिज़ाए रब्बुल अनाम के काम

**अत्तार की अजमेरी बेटी :** अमीरे अहले सुन्नत  
 دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ फ़रमाते हैं : जो ज़ैल में दिये गए **10 म-दनी इन्आमात**  
 की पाबन्दी करे वोह मेरी “अजमेरी बेटी” है।

**मदीना 1 :** (दीगर फ़राइज़ व वाजिबात पर अमल के साथ साथ) रोज़ाना  
**पांचों नमाज़ें** (मुस्तहब वक़्त में) खुशूओ खुजूअ के साथ  
 मस्जिदे बैत में अदा करे।

**मदीना 2 :** रोज़ाना फ़ैज़ाने सुन्नत से कम अज़ कम **2 दर्स** (मद्रसा,  
 घर, वग़ैरा) जहां सहूलत हो दे या सुने। (दो में से घर का एक  
 दर्स ज़रूरी है)

**मदीना 3 :** रोज़ाना **मद्र-सतुल मदीना** (बालिगा क्लास) में पढ़ने,  
 पढ़ाने की तरकीब करे।

**मदीना 4 :** रोज़ाना कम अज़ कम दो इस्लामी बहनों को **इन्फ़िरादी**  
**कोशिश** के ज़रीए म-दनी इन्आमात, बालिगा क्लास,  
 सुन्नतों भरे इज्तिमाअ, नेकी की दा'वत व दीगर म-दनी  
 कामों की तरगीब दिलाए।

**मदीना 5 :** दा'वते इस्लामी के म-दनी कामों (म-सलन इन्फ़िरादी  
 कोशिश, दर्सों बयान, म-दनी मश्वरा वग़ैरा) में रोज़ाना कम अज़  
 कम **दो घन्टे** सर्फ़ करे।

मदीना 6 : रोज़ाना नमाज़े तहज्जुद, इशराक़ व चाश्त और अव्वाबीन अदा करे।

मदीना 7 : हफ़्तावर सुन्नतों भरे इज्तिमाअ में अव्वल ता आख़िर शिर्कत की तरकीब करे।

मदीना 8 : रोज़ाना कम अज़ कम एक बयान या म-दनी मुज़ा-करे की केसिट सुने।

मदीना 9 : रोज़ाना फ़िक़रे मदीना के दौरान म-दनी इन्आमात का रिसाला पुर कर के हर म-दनी माह की पहली बुध शरीफ़ अपनी ज़ैली ज़िम्मादार को जम्अ करवा दे।

मदीना 10 : बारी के दिनों में रह जाने वाले रोज़ों को रखने की तरकीब करे।

**अत्तार की बग़दादी बेटी** : अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ फ़रमाते हैं : जो मज़्कूरा म-दनी इन्आमात पर अमल के साथ **63** में से कम अज़ कम **52** और जामिआतुल मदीना और मद्र-सतुल मदीना की तालिबात **83** में से कम अज़ कम **72** म-दनी इन्आमात की आमिला हो वोह मेरी “बग़दादी बेटी” है।

**अत्तार की मक्की बेटी** : अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ का इर्शाद है : जो मुन्दरिजए बाला मा'मूलात बजा ला कर मेरी अजमेरी और बग़दादी बेटी बनने के साथ

बेटी बनने के साथ साथ जैल में दिये हुए 5 म-दनी काम पाबन्दी से करे वोह मेरी “मक्की बेटी” है।

मदीना 1 : रोज़ाना कम अज़ कम **12** बार लिख कर गुफ़्त-गू।

मदीना 2 : रोज़ाना कम अज़ कम **12** बार इशारे से गुफ़्त-गू।

मदीना 3 : रोज़ाना कम अज़ कम **12** मिनट कुफ़ले मदीना के ऐनक का इस्ति'माल।

मदीना 4 : (जरूरी गुफ़्त-गू की नौबत आती हो तो) रोज़ाना कम अज़ कम **12** बार सामने वाले के चेहरे पर नज़रें गाड़े बिगैर गुफ़्त-गू।

मदीना 5 : हफ़्ते में कम अज़ कम एक रिसाला पढ़े।

(जो रोज़ाना कम अज़ कम एक रिसाला पढ़ने का मा'मूल बनाए उस से अमीरे अहले सुन्नत **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ** बहुत खुश होते हैं)

**अत्तार की म-दनी बेटी** : अमीरे अहले सुन्नत **دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ** का फ़रमाने शफ़क़त निशान है कि जो मुन्दरिजए बाला तमाम मा'मूलात के साथ साथ मुकम्मल **63** और मज़कूरा त़ालिबा मुकम्मल **83** म-दनी इन्आमात की अ़ामिला हो वोह मेरी “म-दनी बेटी” है।

**जज़्बाते अत्तार** : आह ! आह ! आह ! दिल ख़ौफ़ज़दा है मैं नहीं

जानता कि **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ की मेरे बारे में खुफ़्या तदबीर क्या है !  
 अलबत्ता मेरे दिल के जज़्बात येह हैं कि सरकारे मदीना  
 صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم के सद्के में मुझ पर अगर ख़ास करम हो गया  
 तो **अपनी हर अजमेरी, बग़दादी, मक्की और म-दनी**  
**बेटी को जन्नतुल फ़िरदौस में साथ लेता जाऊंगा।**

**अत्तार किस से बेज़ार :** जो इस्लामी बहन दा'वते इस्लामी की  
 मर्कज़ी मजलिसे शूरा, इन्तिज़ामी काबीनात व मजालिस वग़ैरा की  
 बिला इजाज़ते शर-ई लोगों के सामने मुख़ा-लफ़्त करे वोह न मेरी  
 अजमेरी बेटी, न बग़दादी, न मक्की न म-दनी बेटी बल्कि क़ल्बे  
**अत्तार उस से बेज़ार है।**

**दुआए अत्तार :** या **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ ! जो रोज़ाना येह मज़कूरा  
 म-दनी काम कर लिया करे उस अत्तार की अजमेरी और बग़दादी  
 नीज़ अत्तार की मक्की व म-दनी बेटी को मअ़ अत्तार जन्नतुल  
 फ़िरदौस में अपने म-दनी महबूब صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم का पड़ोसी बना ले।

اٰمِيْنَ بِجَاہِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

**मर्कज़ी मजलिसे शूरा**

“या रब्बे करीम ! हमें मुत्तकी बना” के उन्नीस हुरूफ़ की निस्खत से घर में “म-दनी माहोल” बनाने के 19 म-दनी फूल

(1) घर में आते जाते बुलन्द आवाज़ से सलाम कीजिये । (2) वालिदा या वालिद साहिब को आते देख कर ता’जीमन खड़े हो जाइये । (3) दिन में कम अज़ कम एक बार इस्लामी भाई वालिद साहिब के और इस्लामी बहनें मां के हाथ और पाउं चूमा करें । (4) वालिदैन के सामने आवाज़ धीमी रखिये, इन से आंखें हरगिज़ न मिलाइये, नीची निगाहें रख कर ही बातचीत कीजिये । (5) इन का सोंपा हुवा हर वोह काम जो ख़िलाफ़े शर-अ़ न हो फ़ौरन कर डालिये । (6) सन्जी-दगी अपनाइये । घर में तू तुकार, अबे तबे और मज़ाक़ मस्ख़री करने, बात बात पर गुस्से हो जाने, खाने में ऐब निकालने, छोटे भाई बहनों को झाड़ने, मारने, घर के बड़ों से उलझने, बहसें करते रहने की अगर आप की आदतें हों तो अपना रवय्या यक्सर तब्दील कर दीजिये, हर एक से मुआफ़ी तलाफ़ी कर लीजिये । (7) घर में और बाहर हर जगह आप सन्जीदा हो जाएंगे तो **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** घर के अन्दर भी ज़रूर इस की ब-र-कतें ज़ाहिर होंगी । (8) मां बल्कि बच्चों की अम्मी हो तो उसे नीज़ घर (और बाहर) के एक दिन के बच्चे को भी “आप” कह कर ही मुख़ातिब हों । (9) अपने महल्ले की मस्जिद में इशा की जमाअत के वक़्त से ले कर दो घन्टे के अन्दर अन्दर सो जाइये । काश ! तहज्जुद में आंख खुल जाए वरना कम अज़ कम नमाज़े फ़ज़्र तो ब आसानी (मस्जिद की पहली सफ़में बा जमाअत) **मुयस्सर** आए और फिर कामकाज में भी सुस्ती न हो । (10) घर के अफ़राद में अगर नमाज़ों की सुस्ती, बे पर्दगी, फ़िल्मों डिरामों और गाने बाजों का सिल्लिसला हो और आप अगर सर-परस्त नहीं हैं, नीज़ ज़न्ने ग़ालिब है कि आप की नहीं सुनी जाएगी तो बार बार टोका टोक के



बजाए सब को नरमी के साथ **मक-त-बतुल मदीना** से जारी शुदा सुन्नतों भरे बयानात की ऑडियो/वीडियो केसिटें सुनाइये । **म-दनी चेनल** दिखाइये । **“म-दनी नताइज”** बरआमद होंगे । (11) घर में कितनी ही डांट बल्कि मार भी पड़े, **सब्र**, **सब्र** और **सब्र** कीजिये । अगर आप ज़बान चलाएंगे तो **“म-दनी माहोल”** बनने की कोई उम्मीद नहीं बल्कि मज़ीद बिगाड़ पैदा हो सकता है कि बे जा सख्ती करने से बसा अवकात शैतान लोगों को ज़िद्दी बना देता है । (12) **म-दनी माहोल** बनाने का एक बेहतरीन ज़रीआ येह भी है कि घर में रोज़ाना **फ़ैज़ाने सुन्नत** का दर्स ज़रूर ज़रूर दीजिये या सुनिये । (13) अपने घर वालों की दुन्या व आख़िरत की बेहतरी के लिये दिलसोज़ी के साथ दुआ भी करते रहिये कि फ़रमाने मुस्तफ़ा **“يَا أَيُّهَا الْمَوْمِنُ صَلِّ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ”** है । (14) सुसराल में रहने वालियां जहां घर का ज़िक्र है वहां सुसराल और जहां वालिदैन का ज़िक्र है वहां सास और सुसर के साथ वोही हुस्ने सुलूक बजा लाएं जब कि कोई मानेए शर-ई न हो । (15) **मसाइलुल कुरआन सफ़हा 290** पर है : हर नमाज़ के बा'द येह दुआ अव्वल व आख़िर दुरूद शरीफ़ के साथ एक बार पढ़ लीजिये, **“اللَّهُمَّ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا”** (1) (आयते कुरआनी का हिस्सा नहीं)

**1 : तर-ज-मए कन्जुल ईमान :** ऐ हमारे रब हमें दे हमारी बीबियों और हमारी औलाद से आंखों की ठण्डक और हमें परहेज गारों का पेशवा बना । (١٩٦، الفرقان ٧٤)

(16) ना फ़रमान बच्चा या बड़ा जब सोया हो तो 11 या 12 दिन तक उस के सिरहाने खड़े हो कर येह आयाते मुबा-रका सिर्फ़ एक बार इतनी आवाज़ से पढ़िये कि उस की आंख न खुले :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ طَبْلٌ هُوَ قُرْآنٌ مَّجِيدٌ ۝ فِي لَوْحٍ مَّحْفُوظٍ ۝<sup>1</sup>

(अव्वल, आखिर एक मर्तबा दुरूद शरीफ़) याद रहे ! बड़ा ना फ़रमान हो तो सोते सोते सिरहाने वज़ीफ़ा पढ़ने में उस के जागने का अन्देशा है खुसूसन जब कि उस की नींद गहरी न हो, येह पता चलना मुश्किल है कि सिर्फ़ आंखें बन्द हैं या सो रहा है लिहाज़ा जहां फ़ितने का ख़ौफ़ हो वहां येह अमल न किया जाए खास कर बीवी अपने शोहर पर येह अमल न करे । (17) नीज़ ना फ़रमान औलाद को फ़रमां बरदार बनाने के लिये ता हुसूले मुराद नमाज़े फ़ज़्र के बा'द आस्मान की तरफ़ रुख़ कर के "يَا شَهِيدُ" 21 बार पढ़िये ।

(अव्वल व आखिर, एक बार दुरूद शरीफ़) (18) म-दनी इन्आमात के मुताबिक़ अमल की आदत बनाइये, और घर के जिन अफ़राद के अन्दर नर्म गोशा पाएं उन में और आप अगर बाप हैं तो औलाद में नरमी और हिक्मते अ-मली के साथ म-दनी इन्आमात का निफ़ाज़ कीजिये, अल्लाह عَزَّوَجَلَّ की रहमत से घर में म-दनी इन्क़िलाब बरपा हो जाएगा । (19) (इस्लामी भाई) पाबन्दी से हर माह कम अज़ कम तीन दिन के म-दनी क़ाफ़िले में आशिक़ाने रसूल के साथ सुन्नतों भरा सफ़र कर के घर वालों के लिये भी दुआ करें । म-दनी क़ाफ़िले में सफ़र की ब-र-कत से भी घरों में म-दनी माहोल बनने की "म-दनी बहारें" सुनने को मिलती हैं ।

مدینه

1 : तर-ज-मए कन्ज़ुल ईमान : बल्कि वोह कमाल शरफ़ वाला कुरआन है लौहे महफूज़ में । (پ ۳۰، البروج: ۲۱، ۲۲)

## कारकदर्गी बराए रिज़ाए रब्बुल अनाम عَزَّ وَجَلَّ के काम

(1) इस माह के अक्सर दिनों में मज़कूरा म-दनी इन्आमात पर अमल की कोशिश रही ?

(2) इस माह के अक्सर दिनों में कम अज़ कम 12 मर्तबा लिख कर गुफ़्त-गू फ़रमाई ?

(3) इस माह के अक्सर दिनों में कम अज़ कम 12 मर्तबा इशारे से से गुफ़्त-गू फ़रमाई ?

(4) इस माह के अक्सर दिनों में कम अज़ कम 12 मर्तबा चेहरे पर निगाहें गाड़े बिगैर गुफ़्त-गू की कोशिश फ़रमाई ।

(5) इस माह के अक्सर दिनों में कम अज़ कम 12 मिनट कुफ़ले मदीना का ऐनक इस्ति'माल फ़रमाया ?

(6) इस माह आप ने अमीरे अहले सुन्नत دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَهُ के कितने रसाइल का मुता-लआ फ़रमाया ?  
 पहला हफ़्ता  तीसरा हफ़्ता  कुल ता'दाद   
 दूसरा हफ़्ता  चौथा हफ़्ता

(7) इस माह 63 म-दनी इन्आमात में से कितने पर अमल की कोशिश रही ?

(8) इस माह कितने दिन फ़िक्रे मदीना की सआदत हासिल की ?

الْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ इस माह अत्तार की अजमेरी बेटी  अत्तार की बग़दादी बेटी  अत्तार की मक्की बेटी  अत्तार की म-दनी बेटी  बनने की सआदत हासिल हुई ।

اِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ आयन्दा माह कम अज़ कम  म-दनी इन्आमात पर अमल की कोशिश करूंगी ।

## अमल करने का आसान तरीका

रिसाले में हर म-दनी इन्आम के नीचे 30 दिनों के खाने दिये गए हैं। रोज़ाना वक़्त मुक़र्रर पर फ़िक़्रे मदीना (या'नी मुहा-सबे के दौरान खाने पुर करने का सिल्सिला) कीजिये जिन म-दनी इन्आमात पर अमल की सआदत मिली, नीचे खाने में (<) का निशान वरना (○) बना दीजिये إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ ब तदरीज अमल में इज़ाफ़े के साथ साथ दिल में गुनाहों से नफ़रत पाएंगे।

**हदीसे पाक में है :** (आख़िरत के मुआ-मले में) घड़ी भर ग़ौरो फ़िक़्र करना 60 साल की इबादत से बेहतर है।

(الجامع الصغير للسيوطي ، الحديث 5897 ص 365 دار الكتب العلمية بيروت)

**दुआए अत्तार :** या अल्लाह عَزَّ وَجَلَّ ! जो हर माह तेरी रिज़ा के लिये म-दनी इन्आमात पर अमल कर के रोज़ाना इस रिसाले में दिये गए खाने पुर कर के अपने ज़ैली मुशा-वरत के निगरान को जम्अ करवाए तू उस के अमल में इस्तिक़ामत अता फ़रमा कर उस को अपना मक्बूल बन्दा बना ले।

म-दनी माह..... 14 सि.हि.

नाम मअ वल्लियत.....उम्र तक़ीबन.....

मुकम्मल पता.....

ज़ैली हल्का..... हल्का..... अलाका/शहर.....

आप ने **फ़िक़्रे मदीना** (या'नी मुहा-सबे के दौरान खाना पुरी करने) के लिये कौन सा **वक़्त** मुक़र्रर फ़रमाया है ?.....

सिलेक्टेड हाउस, अलिफ़ की मस्जिद के सामने, तीन दरवाज़ा अहमदआबाद-1. गुजरात, इन्डिया

**मक-त-मसुल मस्तीना**  
(चा'नी इल्फ़ाकी)

**Mo.091 93271 68200**

**E-mail : maktabahind@gmail.com www.dawateislami.net**